

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa akhir di Universitas Andalas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hampir setengahnya mahasiswa akhir di Universitas Andalas mengalami stres akademik yang sedang.
- b. Sebagian besar mahasiswa akhir di Universitas Andalas memiliki risiko ide bunuh diri rendah.
- c. Ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa akhir di Universitas Andalas.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Disarankan agar mahasiswa dapat memanfaatkan layanan konseling yang difasilitasi oleh kampus. Dengan adanya forum tersebut, mahasiswa dapat memperoleh dukungan emosional dan sosial yang relevan, sehingga mampu mengurangi tingkat stres akademik dan mencegah munculnya ide bunuh diri.

2. Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya Universitas Andalas, disarankan untuk melakukan survei dan skrining kesejahteraan mahasiswa secara berkala guna memantau tingkat stres dan risiko ide bunuh diri. Hasil skrining ini

dapat digunakan sebagai dasar untuk penyuluhan mengenai pentingnya dukungan sosial dalam pencegahan risiko ide bunuh diri. Selain itu, universitas perlu membentuk layanan konseling di bawah pengawasan badan konseling kejiwaan, sebagai ruang bagi mahasiswa untuk menyampaikan masalah pribadi dan mendapatkan dukungan. Layanan ini dapat didirikan di tingkat universitas maupun fakultas agar mudah diakses oleh seluruh mahasiswa.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir seperti faktor dukungan keluarga dan teman sebaya, *self efficacy*, resiliensi diri dan faktor lainnya. Mengingat masih tingginya stres akademik yang dapat menimbulkan ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir, diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian *quasi ekperiment* untuk memberikan intervensi bagi mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan mencegah ide bunuh diri.